

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
8:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★2024年がSTARTしました！！</p> <p>小さな目標から大きな目標まで、それぞれご自身にあったトレーニング法で運動習慣を身に付けて、AORでのお時間を楽しくお過ごしてください。</p> </div>												
9:00												9:00~9:30 脚シェイプ	9:00~9:30 ボディメイク
10:00													
11:00	11:00~11:30 お尻シェイプ	定 休 日	11:00~11:30 ボディメイク	11:00~11:30 上半身シェイプ	11:00~11:30 脚シェイプ	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 コンディショニング						
12:00	12:00~12:30 ボディメイク		12:00~12:30 脚シェイプ	12:00~12:30 お腹シェイプ	12:00~12:30 コンディショニング	12:00~13:00 ピラティス (有料)							
13:00													
14:00	14:00~14:30 上半身シェイプ		14:00~14:30 コンディショニング	14:00~14:30 脚シェイプ	14:00~14:30 お腹シェイプ		14:00~14:30 お尻シェイプ						
15:00	15:00~15:30 コンディショニング		15:00~15:30 お腹シェイプ	15:00~15:30 ボディメイク	15:00~15:30 お尻シェイプ	15:00~15:30 コンディショニング							
16:00													
17:00													
18:00	18:00~18:30 脚シェイプ	18:00~18:30 コンディショニング	18:00~18:30 ボディメイク	18:00~18:30 上半身シェイプ									
19:00	19:00~19:30 ボディメイク	19:00~19:30 お尻シェイプ	19:00~19:30 コンディショニング	19:00~19:30 ボディメイク									
20:00	20:00~20:30 お腹シェイプ	20:00~20:30 上半身シェイプ	20:00~20:30 お尻シェイプ	20:00~20:30 脚シェイプ									
21:00													
22:00													

## ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は予約専用サイトをご利用ください。
- ▼ トレッドミルとの当日併用ご予約はできません。
- ▼ トレッドミルをご利用になる場合は、プログラム前後でトレッドミルに空きがある場合ご利用いただけます。
- ▼ ご予約可能数はトレッドミル・ショートプログラム合わせて最大4枠です。
- ▼ ご予約の変更・キャンセルは開始時間2時間前までに予約専用サイトにてお願いします。  
2時間以内の変更及びキャンセルはお手数ですが、AORまでお電話して頂きますようお願いいたします。
- ▼ クラブ事情やスタジオプログラム(有料)により、休講になる場合もございます。  
館内掲示物にてご確認ください。

- ご不明な点はAORスタッフまでお尋ねください。

AOR ☎ 06-6357-7877